



VEDRUNA VALL TERRASSA - Març 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO amb crostons	Llenties estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	Trinxat de la Cerdanya	Sopa amb pasta
Mandonguilles de peix amb salsa	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a la cassola	Lluç a l'andalusa
Patates al romaní	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i brots de soja amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Patates estofades amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Crema de porros amb formatge opcional	Cigrons estofats amb verdures
Estofat de porc	Filet d'abadejo al forn	Pollastre rostit	Pasta integral amb bolonyesa de soja	Truita francesa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Bròquil amb patata	Crema de carbassa ECO	Llenties estofades amb verdures	Sopa d'au amb fideus	Arròs integral amb verdures
Salsitxes d'au a la planxa	Canelons de carn gratinats	Truita de carbassó	Pollastre rostit	Lluç a la marinera
Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates fregides	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de verdures amb crostons	Mongetes seques estofades amb verdures	Minestra de verdures	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Pasta integral a la napolitana
Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre rostit a la llimona	Gall dindi amb samfaina	Truita de tonyina	Bacallà al forn
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Decàleg de bons hàbits saludables



1 ○ Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2 ○ Intenta dormir entre 8 i 10 hores. descansar és molt important per al teu cervell

3 ○ Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4 ○ Fes una dieta variada i en quantitats adequades. és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: **Farinacis:** pa o torrades, flocs de blat de moro...; **Làctics:** llet, iogurt natural, formatge...; i **Fruita fresca**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.



Dinar



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.